

RECETAS INFLUYENTES



Nivel educativo: Formación profesional, Bachillerato, Centro Ocupacional y CFGM.

Áreas de contenidos: conocimiento del medio, arte y lenguas.

Duración de la actividad: 5 horas.

Número de participantes: 15/20 alumnos/as (según la ratio del centro o nivel educativo).

Espacio: preparación en el aula, comercios locales y cocina del centro.

Objetivos:

- Promover el consumo de alimentos saludables, locales, de temporada y la apuesta por recetas sostenibles y de culturas diversas.
- Prevenir el desperdicio alimentario y promover la cocina de aprovechamiento.
- Fomentar el desarrollo de habilidades sociales, emocionales y de autonomía personal.
- Concienciar sobre el buen uso de las redes sociales con fines positivos.
- Colaborar mediante el trabajo en equipo e intercambiar experiencias y conocimientos.
- Afianzar la adquisición de competencias de organización personal y la gestión del espacio, el tiempo y los ingredientes.

Materiales y recursos:

- Materiales de escritura: papeles, bolígrafos, marcadores...
- Equipos tecnológicos: proyector, pantalla, ordenadores o tabletas, cámara de foto o vídeo y acceso a internet si es necesario.
- Utensilios de cocina: delantales, guantes, cubiertos, platos, sartenes, ollas...

Descripción del taller:

Este taller aúna el amor por la cocina saludable, el cuidado del planeta con la apuesta por los alimentos de temporada y el actual uso de las redes sociales en la vida cotidiana de nuestro alumnado. Por tanto, las recetas influyentes son aquellas que los niños y niñas del centro piensan, planifican, preparan y comparten con su comunidad educativa. Para conseguirlas el taller necesita la siguiente estructura:

1. Introducción:

El taller comienza con una breve charla sobre la importancia de la alimentación sostenible y saludable. Se puede hacer una explicación teórica, una charla conjunta o un debate reflexivo donde discutir, aprender y compartir conceptos como como la temporalidad de los alimentos, la reducción del desperdicio alimentario y la diversidad cultural en la cocina. Es el momento de concienciarse sobre el consumo de productos locales, frescos y de temporada y de sus múltiples beneficios como el apoyo a los agricultores y comercios locales o la reducción de la huella de carbono en el trayecto de los productos del campo hasta el plato.

2. Selección de Recetas:

La propuesta continua con la elección de recetas por parte del alumnado. Es esencial que, adaptándose al nivel educativo, se redacten las recetas y que estas actúen como un plan para la compra y preparación de los ingredientes del plato. Cada participante (o grupo de participantes) investiga y elige una receta que le gusta. Se anima a los estudiantes a investigar sobre el origen de sus recetas y a compartir anécdotas personales relacionadas con ellas. Esto no solo fomenta la creatividad, sino que también enriquece el taller con diversas tradiciones culinarias. Por otro lado, es importante que no olviden recalcar porqué los ingredientes principales están de temporada en ese momento.

3. Mercado Local:

Antes de comenzar a cocinar, los alumnos visitan un comercio de alimentación local cercano, donde pueden elegir los ingredientes frescos y de temporada. Aquí, les pueden ofrecer consejos sobre cómo seleccionar frutas y verduras, y se les anima a preguntar a los vendedores/as sobre el origen de los productos. Este paso es fundamental para conectar a los estudiantes con la comunidad y con la procedencia de sus alimentos.

4. Preparación de las Recetas:

De vuelta en el centro, ya con los ingredientes preparados en la cocina, los alumnos se dividen en grupos según las recetas elegidas. Cada grupo recibe un espacio de trabajo y los ingredientes necesarios. Durante la preparación, se pueden compartir consejos sobre cómo aprovechar al máximo cada ingrediente, así como técnicas de conservación para evitar al máximo el desperdicio.

En caso de no contar con un espacio adaptado en el centro, estas recetas pueden prepararse en casa y grabarse.

